

إطعام طفلك من عمر 9 أشهر تقريباً

قد يمي مجموعة متنوعة من الأغذية الناعمة القوام مثل الأطعمة المفرومة ناعماً والأطعمة المهروسة والمطحونة والمكننة والمشكلة كأصابع لرضيعك الأكبر سناً. في البداية، قد تكون الوجبات عبارة عن مزيج من الأطعمة المهروسة والبطرية. تساعد زيادة قوام الطعام طفلك على تعلم مهارات المضغ والبلع. حتى بدون أسنان، يستطيع الرضيع مضغ طعامهم. بحلول عمر السنة، يجب تقديم عدد قليل جداً من الأطعمة المهروسة. يمكن هرس الطعام بالشوكة وتقديمه في ملعقة، أو تقطيعه إلى قطع بحجم حبة البازلاء الخضراء أو تقطيعه إلى "شرائح" طرية.



أفكار لقائمة الطعام

الأطعمة الغنية بالبروتينات بالكالسيوم

- ما بين عمر 9-12 شهراً، كثيراً ما يرضع الأطفال من 3 إلى 4 مرات يومياً
- أدخلي الحليب الكامل (المتجانس) تدريجياً بين عمر 9-12 شهراً عندما يأكل الرضيع مجموعة متنوعة من الأطعمة
- بعد عمر 12 شهراً، أعطه 16 أونصة. (500 مل) من الحليب يومياً. لا تقدي أكثر من 750 مل في اليوم.
- يجب استخدام الحليب كامل الدسم (المتجانس) حتى عمر سنتين
- مكعبات الجبن المبروشة أو الصغيرة
- الجبن القريش أو الريكوتا
- زيادي سادة كامل الدسم تضاف إليه الفاكهة المهروسة
- شطيرة جبنة مشوية مقطعة إلى مكعبات صغيرة

الأطعمة الغنية بالبروتينات

- الطواجن المصنوعة من اللحم المفروم: تُهرس بالشوكة أو يُفرم اللحم ناعماً
- الطواجن المصنوعة من اللحم المفروم: تُهرس بالشوكة أو يُفرم اللحم ناعماً
- فاصوليا مطبوخة، شوربة البازلاء، شوربة العدس أو طاجن الفول، طاجن مع الأرز والتوفو
- بيض مطبوخ كامل
- شطائر البيض والتونة والسلمون
- تُضاف زبدة المكسرات والبذور إلى الحبوب الساخنة أو تُدهن رقيقاً على الخبز المحمص

الخضروات والفاكهة

- قطع من أي خضار مطبوخة طازجة أو مجمدة مثل الجزر والبطاطا الحلوة والقرع والبروكلي والقرنبيط والفاصوليا الخضراء
- البازلاء المجمدة: مطبوخة أو مجمدة
- قطع لينة من الفواكه الطازجة المقشرة والمقطعة مثل الكمثرى أو الخوخ أو الموز أو الفاكهة المعلبة المعبأة في عصير أو ماء وليس الشراب السكري
- قطع البطيخ والعنب والبرتقال والتوت وما إليها، والأفوكادو المهروس
- ليست هناك حاجة لتقديم عصير فواكه بنسبة 100%

منتجات الحبوب

- ابحثي عن منتجات الحبوب الكاملة
- استمري في تقديم حبوب الرضيع
- قشور الخبز والخبز المحمص وخبز التورتيللا وخبز البيتا والبسكويت غير المملح
- الحبوب الجافة منخفضة السكر
- أرز، مكرونة، كسكس، شعير
- معجنات، فطائر
- بان كيك، توست فرنسي، كعك المافن

قائمة نموذجية للأطفال بعمر 9-12 شهراً فأكثر

تستخدم هذه القائمة النموذجية كدليل فقط. يختلف كل طفل عن الآخر وقد يأكل أكثر أو أقل من الكميات المعطاة. اتبعي تعليمات طفلك لمعرفة الكمية التي يجب إطعامها.

العمر	الإفطار	الغداء	العشاء	الوجبات الخفيفة
عمر 9-12 شهراً فأكثر	الرضاعة الطبيعية في الصباح الباكر وعند طلب الرضيع	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) خضروات مهروسة أو مفرومة	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) خضروات مهروسة أو مفرومة	الرضاعة الطبيعية عند طلب الرضيع ماء في كوب مفتوح
	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) فاكهة مهروسة أو مفرومة	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) فاكهة مهروسة أو مفرومة	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) فاكهة مهروسة أو مفرومة	توست الحبوب الكاملة مقطعة إلى شرائح و 4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) فاكهة (على سبيل المثال، أفوكادو مهروس أو خوخ مطهي أو عصير تفاح) أو
	8-4 ملعقة كبيرة (60-30) (مل) من حبوب الرضع المدعمة بالحديد *	حصة واحدة من منتجات الحبوب *	حصة واحدة من منتجات الحبوب *	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) من الزبادي كامل الدسم أو الجبن المبشور مع 4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) فاكهة مهروسة
	4-2 أوقية. (60-125 مل) من الحليب في كوب مفتوح	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) من اللحم أو البروتين النباتي المهروس أو المفروم	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) من اللحم أو البروتين النباتي المهروسة أو مفرومة	4-2 ملاعق كبيرة (60-30) (مل) من الحليب في كوب مفتوح
		4-2 أوقية. (60-125 مل) من الحليب في كوب مفتوح	4-2 أوقية. (60-125 مل) من الحليب في كوب مفتوح	
*الكميات المعروضة عبارة عن أغذية محضرة (حبوب، معكرونة، أرز، إلخ). حصة منتجات الحبوب = ربع إلى نصف شريحة من الخبز المحمص، 4-2 ملاعق كبيرة (60-30 مل) من الحبوب المحضرة، 4-2 ملاعق كبيرة (60-30 مل) أرز أو مكرونة مطبوخة				

الاختناق

السعال والقيء أمران طبيعيين وجزء من تعلم كيفية تناول الطعام. ابقى دائماً مع طفلك وأشرفي على تغذيته. يجب أن يجلس الأطفال في وضع مستقيم عند تناول الطعام. لا تسمحي له بالتجول والطعام في يديه أو فمه. تعتبر العديد من الأطعمة غير آمنة لأنها يمكن أن تسد السبل الهوائية. تشمل الأطعمة التي يجب تجنبها، الحلوى الصلبة أو اللدنة، المارشميلو، المكسرات والبذور الكاملة، الفشار، الفواكه المجففة أو الوجبات الخفيفة المقدمة على أعواد تسليك الأسنان أو الأسياخ. تحتاج الأطعمة الصلبة أو المستديرة إلى تحضير خاص. قطعي العنب والطماطم الكرزية والهوت دوغ والنقانق بالطول. ابشري أو اقطعي الخضار النيئة أو الفاكهة الصلبة. انثري زبدة الفول السوداني بشكل رقيق على الخبز المحمص أو البسكويت. قطعي الأطعمة الخيطية مثل الكرفس والأناناس إلى قطع صغيرة.

الوجبات العائلية

أجلسي طفلك على كرسي مرتفع على الطاولة أثناء تناول وجبة الأسرة. قدي له قطعاً صغيرة مما تأكله الأسرة- قطعة من البروكلي، وقليل من الجزر المفروم والمطبوخ، أو كرات اللحم المقطعة أو المعكرونة. يعلّم وقت الطعام العائلي الأطفال عادات أكل أفضل بالقدوة وهو روتين جيد جداً لاكتسابه في سن مبكرة.



المراجع:

Health Canada (2012) *Nutrition for Healthy Term Infants* :

Recommendations from Birth to Six Months

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-eng.php>

Health Canada (2014) *Nutrition for Healthy Term Infants* :*Recommendations from Six to 24 Months*.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-eng.php>

روجع في مارس / آذار 2023 من قبل خبراء تغذية مسجلين